



令和4年12月の献立



豊玉中学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	○	麦ご飯 塩豚汁 魚のにんにくみそ焼き 野菜のごまあえ	飲用牛乳 ぶり 油揚げ 米みそ 豚肉 【かつお】	精白米 米粒麦 砂糖 ごま油 すりごま 炒りごま 砂糖 米サラダ油 板こんにゃく じゃがいも	にんにく 根深ねぎ にんじん こまつな はくさい しょうが ごぼう だいこん	792	18.5	35.1	2.4
2 金	○	ジャンバラヤ 豆乳コーンチャウダー バジルサラダ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ 青ピーマン ホールコーン にんじん スイートコーン パセリ キャベツ きゅうり トマト加工品 根深ねぎ しょうが	761	13.8	27.0	3.2
5 月	○	練馬大根おろしうどん ちくわの磯辺揚げ 果物(みかん) ◎練馬区一斉献立：練馬大根	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 【かつお・昆布】	冷凍うどん 米サラダ油 片栗粉 米サラダ油 薄力粉	しょうが にんじん 練馬大根 根深ねぎ みかん	766	17.4	33.0	3.3
6 火	○	麦ご飯 たまごスープ 魚の韓国風焼き 茎わかめのきんぴら	飲用牛乳 鮭 豚肉 鶏卵 ソフトくきわかめ 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 砂糖 ごま 米サラダ油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンサイ	751	18.6	31.9	3.9
7 水	○	ビーフカレーライス こんにゃくサラダ	飲用牛乳 牛肉 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 板こんにゃく 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんじん トマト缶詰 トマト加工品 りんご もやし スイートコーン缶	763	12.3	27.0	3.0
8 木	○	昆布まぜごはん 道産子汁 ししゃもの石垣揚げ	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 昆布 油揚げ 子持ちししゃも 木綿豆腐 米みそ 【かつお 昆布】	精白米 米麦粒 米サラダ油 有塩バター 砂糖 薄力粉 ごま じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん 干しいいたけ しょうが にんにく 根深ねぎ こまつな コーン缶	839	17.4	35.5	3.2
9 金	○	肉野菜いため丼 中華風コーンスープ 華風甘酢	飲用牛乳 木綿豆腐 豚肉 米みそ 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 炒りごま ごま油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン もやし たまねぎ 根深ねぎ チンゲンサイ キャベツ かぶ きゅうり スイートコーン缶	791	14.4	31.3	3.0
12 月	○	ご飯 海苔の佃煮 肉豆腐 野菜のごま酢和え	飲用牛乳 刻みのり 牛肉または豚肉 木綿豆腐 【かつお】	精白米 砂糖 つきこんにゃく 砂糖 すりごま	たまねぎ だいこん にんじん 干しいいたけ 根深ねぎ しゅんぎく もやし きゅうり しょうが	731	17.6	25.7	2.9
13 火	○	ピザトースト カレー風味ポトフ ココアゼリー	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ ベーコン ハム 粉寒天 豚肉 【鶏ガラ】	食パン 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ スイートコーン缶 トマト加工品 青ピーマン しょうが 根深ねぎ いんげん にんにく セロリー にんじん キャベツ	720	15.6	46.3	4.2
14 水	○	麦ご飯 わかめスープ 西湖豆腐(シーホー豆腐) 果物(みかん)	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 カットわかめ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく しょうが トマト缶 にんじん たけのご水煮 干しいいたけ 根深ねぎ チンゲンサイ たまねぎ みかん	749	18.1	25.7	2.8
15 木	○	麦ご飯 利休汁 魚のから揚げおろしソース キャベツと小松菜のおかか和え	飲用牛乳 鮭 糸削り 木綿豆腐 米みそ 【かつお】	精白米 米粒麦 米サラダ油 片栗粉 砂糖 板こんにゃく さといも すりごま	しょうが だいこん キャベツ にんじん こまつな にんじん ごぼう だいこん	735	18.9	25.2	2.4
16 金	○	きむたくごはん 五目スープ 卵焼きの甘酢あんかけ	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 なると 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 ごま 砂糖 片栗粉 米サラダ油	はくさいキムチ たくあん漬 にんじん たまねぎ たけのご水煮 干しいいたけ いら しょうが 根深ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	753	17.6	32.0	3.3
19 月	○	ナシゴレン ソトアヤム(チキンスープ) 春雨サラダ ◎食育の日：インドネシア	飲用牛乳 鶏肉 むきえび 鶏卵 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 普通はるさめ ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ もやし にんじん きゅうり 青梗菜	757	17.2	25.7	3.1
20 火	○	麦ご飯 ちりめんふりかけ 韓国風肉じゃが チョレギ風サラダ	飲用牛乳 豚肉 刻みのり ちりめんじゃこ 糸削り 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ もやし きゅうり	751	15.6	22.8	2.1
21 水	○	麦ご飯 かぼちゃのみそけんちん汁 魚の香味焼き 切干大根の煮付け ◎冬至献立(22日)	飲用牛乳 さわらまたはさば 米みそ 油揚げ さつま揚げ 【かつお 昆布】	精白米 米粒麦 ごま 米サラダ油 砂糖 ごま油 板こんにゃく	かぼちゃ しょうが にんにく 根深ねぎ 切干しだいこん にんじん ごぼう さやいんげん とうがらし だいこん	773	19.4	26.3	3.4
22 木	○	パンプキンパン 野菜スープ チキンカツ トマトソースがけ ぶどうゼリー ◎お楽しみ給食	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 粉寒天 【鶏ガラ】	パンプキンパン パン粉 米サラダ油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 薄力粉	にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ トマト缶詰 トマト加工品 しょうが にんじん キャベツ 根深ねぎ ブロッコリー ぶどうジュース みかん缶	800	16.6	42.1	3.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

14日 西湖豆腐(シーホー豆腐)：中国の西湖周辺の豆腐料理です。トマトが入っているのが特徴です。

19日 ナシゴレン：ご飯に炒めた鶏肉、えび、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを使用した焼き飯料理です。ケチャップや中濃ソース、チリパウダーなどで味付けをしています。
ソトアヤム：鶏肉と野菜を使用したあっさりとしたスープです。



練馬区産地場野菜を使った給食を実施します。

5日(月)は、練馬区内小中学校で練馬区産の練馬大根を使用した一斉給食を実施します。練馬区より、前日に行われる「練馬大」引っこ抜き大会で収穫された練馬大根が、配布されます。豊玉中では、新メニューの「練馬大根おろしうどん」を提供します。

給食の引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。

12月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	765	16.8	30.8	3.1	378	120	3.1	271	0.33	0.51	19	7.8

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載